Sabroso aderezo vegetariano

Sirve: 4 porciones

Ingredientes

8 onzas yogurt, natural, sin grasa

2 cucharadas condimento para tacos, bajo en sodio

Preparación

1. Mezcle los ingredientes.
2. Mantenga este aderezo sencillo en el refrigerador.

Iowa Department of Public Health. Iowa Nutrition Network.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	34
Grasa total	0 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	1 mg
Sodio	151 mg
Total de Carbohidrato	5 g
Fibra dietética	0 g
Azúcares totales	5 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
Proteínas	3 g
Vitamina D	0 IU
Calcio	113 mg
Hierro	0 mg
Potasio	163 mg
N/A - Información no está disponible	